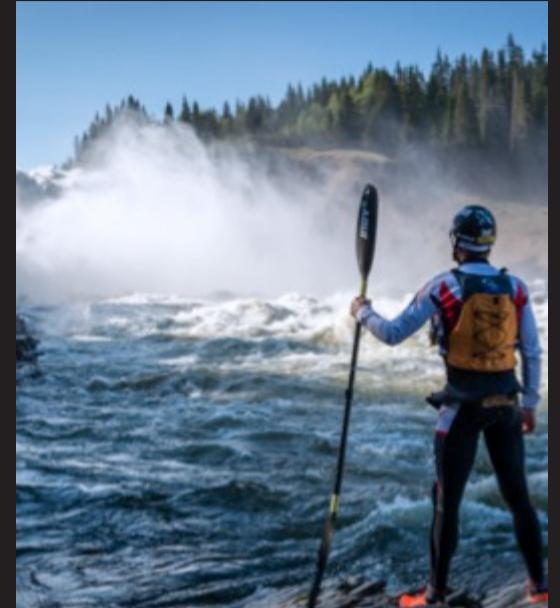


PADDELCLINIC

prenteras av
SCOTT COLE Outdoor Destination
MULTISPORT ENDURANCE ATHLETE, COACH AND SPEAKER

31 maj



9.15 Föreläsning om paddelteknik

Samling vid Åda Golf & Country Club

Utrustning - Vad krävs för att kunna paddla i sjöar, forsar och stora vågor.

Teknik - De fem viktigaste sakerna att hålla i huvudet.

Mental Styrka - Viktigt för balansen i fors och stora vågor.

Teori - Paddelövningar

11.00 Paddelteknik på vattnet

Genomgång av paddelövningar, tips samt tid för arbete med teknik på vattnet.

12.15 Avslutning på vattnet

Eftersnack med tid för frågor, diskussion och test av olika sorters kajaker.

13.00 Lunch

vid Åda Golf & Country Club

14.15 Inspirationsföreläsning & fika

Multisporttävlingar kräver både uthållighet och styrka inom bl.a. forspaddling, traillopning och teknisk mountainbikecykling. Lyssna till en av Sveriges främsta multisportare, Scott Cole när han berättar om sin strikta fokus på träning, näringsintag, rörelseekonomi, lagdynamik, mentala styrka och den senaste forskningen inom uthållighetsträning.

Missa inte utlottningen av fina priser från hans sponsorer.

15.45 Avslutning

Endast Inspirations-
föreläsning ink fika.

299:-

1500:-

(Ink. föreläsning paddelteknik, paddling, lunch, fika, inspirationsföreläsning & lån av kajak)

Workshopen riktar sig till såväl semesterpaddlare som tävlingsinriktade atleter.

Endast 20 platser, först till kvarn gäller. Anmälan görs senast den 15/5 2015, till therese@outdoordestination.se

Skriv gärna med ifall tidigare erfarenheter finns och ifall du vill ta med egen kajak eller låna.

Läs mer på facebook.com/outdoordestinationsweden & facebook.com/scottcolemultisport



SCOTT COLE
MULTISPORT ENDURANCE ATHLETE, COACH AND SPEAKER

Outdoor Destination

KAJAKSIDAN^{SE}
ALLT FÖR PADDLING

www.scottcole.se

www.outdoordestination.se